

膝のスポーツ障害 (2023年1月19日放送)

岐阜清流病院、院長の松本です。

昨今の健康ブームのおかげか、最近では川沿いをウォーキングされる中高年の方や、ジョギングをされる方をよく見かけます。今回は、若者に限らず、特に中高年のスポーツで発生する『膝のスポーツ障害』についてお話しさせていただこうと思います。
時間が限られますので、本日は3つ、1つ目は膝のお水が溜まった時、2つ目は半月板損傷、3つ目は靭帯損傷についてご紹介させていただきます。

さて、皆さんはこれまでスポーツで膝を痛めた経験はありますでしょうか？

膝を痛めたと言っても様々な原因が考えられます。

最初にご紹介するのが、膝のお水がたまる、いわゆる関節水腫です。

スポーツでは、歩く、走る、ターンするなど様々な動きがあるため、それをささえる膝関節には大きな負担が生じます。歩く場合には、体重の3倍、走る場合には6倍以上の体重が膝関節にかかるといわれており、大きな負担を生じます。特に中高年の方は、日常生活では症状がなかったとしても、長年使ってきた膝関節の軟骨が弱ってきており、その状態でスポーツを行うと、負荷がさらに大きくなり症状が出ます。最初は膝の違和感やこわばりですが、進行すると階段の上り下りの際の違和感や痛みが出現します。これらの症状がある場合には、膝の中にお水が溜まる、いわゆる膝関節水腫の状態になっていることがあります。

なかなか自分自身では診断ができないので、膝の違和感を感じたら、早めにお近くの整形外科へ受診することをお勧めします。

さて、関節にお水が溜まっている場合には、我々整形外科は関節に注射をして関節のお水を抜き取ります。これは、症状を軽くするためだけではなく、関節液の性状によっても何が起こっているのかある程度の診断が可能です。

治療は、内服薬や湿布、関節内にヒアルロン酸注射を行いますが、繰り返して膝にお水が溜まる場合には、より詳しく原因を精査するためにMRI検査などを行うことがあります。ですので、スポーツの後にこわばりなどを感じた場合には、早めに整形外科へご相談いただくようお願いします。

2つ目は半月板損傷をご紹介させていただきます。半月板とは、膝の骨と骨の間に存在する軟骨の板で、関節のクッションのような働きをしており、三日月のような格好をしているので半月板と呼ばれます。半月板は2枚あり、内側に内側半月板、外側に外側半月板があります。中高年になると、長年使ってきた半月板が少しづつクッション性が低下してきます。繰

り返すスポーツでの刺激などが原因で、とくに内側の半月板に亀裂が入り膝の痛みとして症状を出します。10代、20代の半月板損傷は、膝を捻った際に一度で損傷する場合が多いですが、中高年の場合は、明らかな原因が思い当たらなくとも損傷が起きていることがあります。損傷の仕方によっては膝の痛みだけではなく、引っ掛けたり感を感じこともあります。

診断は、まずは整形外科医による診察です。診察にて関節の腫れや引っ掛けたりなどがあり、半月板損傷を疑った場合にはMRIなどを撮影し診断が確定します。

治療は、残念ながら一度損傷した半月板は、内服薬や注射では治ることはできません。半月板損傷が原因で症状を出している場合には、内視鏡などを用いた手術治療が必要になりますので、ぜひ整形外科の専門医へご相談いただけますと幸いです。

最後にご紹介するのは、膝の靭帯損傷です。

特に前十字靭帯損傷です。スポーツの種類としては、サッカーやバスケット、テニス、バレーボールなど体を激しく動かすスポーツに発生することが多く、また、タイガーウップスがゴルフで前十字靭帯を損傷して手術を受けたことがありましたので、ご存知の方も見えるかもしれません。前十字靭帯損傷を損傷する場合は、膝を、特に外側に捻って受傷する場合が多いですが、中高年の場合は繰り返す動作によって発生する場合もあります。靭帯が損傷されると不安定性が出現し、歩行は可能であってもいわゆる膝崩れが生じる場合があります。靭帯損傷を放置しておくと、不安定性のみでなく、早期に膝の軟骨がすり減ってしまい、変形性関節症へ進行していく場合がありますので注意が必要です。

靭帯はいったん損傷されると、自然治癒することはなく、不安定性がある場合やスポーツ復帰を望む場合には手術を考慮する必要があります。

以上のように、スポーツにて膝関節の違和感を感じた場合には、様々な障害が潜んでいる場合があり、早めにお近くの整形外科を受診くださるようお願い申し上げます。